



## “APRENDE A CONTROLAR TUS EMOCIONES NEGATIVAS” ¿QUE HACER CUANDO SENTIMOS UNA DE ELLAS?

INSTRUCCIONES: Relaciona la emoción negativa con lo que debes hacer para controlarla.



ENOJADO

Cuenta hasta 10



TRISTE

Salir a caminar



FURIOSO

Respira profundamente



NERVIOSO

Abraza a quien te haga sentir mejor



TEMEROSO

Piensa en algo lindo